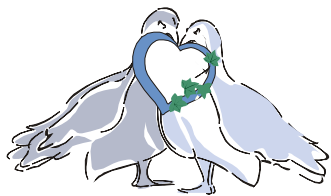


МУҲАББАТ

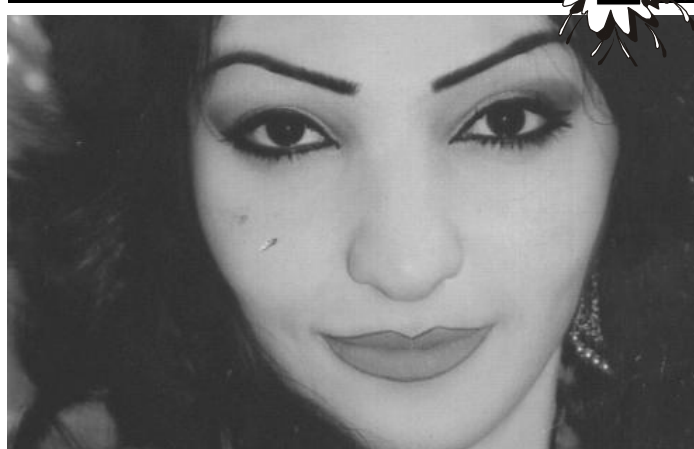


ва **ОУЛА**

ҲАФТАНОМАИ РОЗУ НИЁЗ ВА МЕҲРУ ИХЛОС 1 8 (465) 18. 02. 2010



**ХОНАИ
ФАРЗОНАИ
ХУРШЕД
СҮХТ!**



**ЧАРО САЙЁРАИ ЧҮРАБЕК
ЮЛДУЗРО НОУМЕД СОХТ?**

ҲАМСАРИ БАДРАШК

РҮЯМ АЗ ДОҒ ПУР ШУДААСТ

АРҮСИ "ДАР ҲИЛЛА ГУМ"

ХОНАДОМОДИ ФОСИҚ

Моҳира:

**РҮ БА ГУРЕЗ
НАМЕНИҲАМ**



ХОНАИ ФАРЗОНАИ ХУРШЕД СҮХТ!

Дар урфият беҳуда намегуфтаанд, ки "агар тақдир рӯй тобад, шикаст андар шикаст ояд". Таи ду ҳафта мешавад, ки расонаҳои хабарӣ оиди чараёни муурофияи додгоҳии сарояндаи ҷавони шинохта- Фарзонаи Хуршед иттилоъ медиҳанд. Субҳи рӯзи чумъаи ҳафтаи гузашта бошад, боз як хабарии нохуш марбут ба номи Фарзонаи Хуршед дар сомонаҳои хабарӣ пахш шуд: хонае ки сароянда истиқомат мекунад, бар асари безэтияти сӯхтааст.

Барои хубтар огаҳ шудан аз вазъи ҳол мо бо модари Фарзона- сарояндаи шинохта Сурайё Қосимова телефонӣ ҳамсӯҳбат шудем.

-Салом апаи Сурайё, саломатиатон чӣ хел?

-Шукри Худованд хоҳари азиз. Бо вучуди ин қадар ғаму кулфат шукрона карда, зиндагӣ дорам.

-Пайвандону наздиконатон ба аёдат меоянд?

-Бале, онҳо ҳар рӯз дар барам ҳастанд. Тасаллибахши дили банда ҳамонҳо- хешу ақрабоям мебошанд.

-Мо низ аз Худо умед дорем, ки ғаму кулфатро аз саратон дур созад.

-Ташшакур хоҳари азиз.

-Апаи Сурайё, шунидем, ки хонае, ки Фарзона истиқомат мекунад, оташ гирифтааст?

-"Болои сӯхта намақоб" -шуд хоҳарҷон. Субҳи 12-уми феврал аз сабаби сӯхтани шамъе, ки онро хизматгордухтар назди оина гузоштаву фаромӯш кардааст, тарқиш ба амал омад.

-Хона ба пуррагӣ осеб дид?

-Шишаҳои тиреза шикаставу дарҳо ҳама сӯхтаанд.

-Хизматдухтарро ба ҷавобгарӣ кашидед?

-Не, охир бечора духтар ҳам намехост, ки дар чунин рӯзи ғами ба сари мо омада боз кулфатеро ба сарамон борад. Ин ҳама хости Худованд аст, дар тақдиромон чунин будааст.

-То ҷое огаҳ ҳастам, хонае, ки Фарзона мезист, иҷора буд...

-Хона, хонаи шахсии худӣ Фарзона аст. Айни ҳол таъмир рафта истодааст. Насиб бошад, рӯзҳои наздик пурра ба итмом мерасад.

-Саломатии Фарзона чӣ хел аст?

-Шукри Худо саломатиаш хуб аст.

-Аз Худованд талабгор ҳастем, мушкилиҳои ба саратон омада чун хобу хаёл фаромӯш шаванд.

-Кошкӣ...

ЧАРО САЙЁРАИ ЧЎРАБЕК ЮЛДУЗ УСМОНОВАРО НОУМЕД СОХТ?

Чанде қабл албоми нахустини сурудҳои сарояндаи ҷавон Сайёраи Чўрабек ба дасти мухлисонаш расид



-Сайёрабону, албоми нахустин муборак бошад! Чаро ин қадар дер худро ба мухлисон шиносонидед?

-Ташшакур апаи меҳрубон. Азбаски сурудҳои нотамом доштаму албомам ба пуррагӣ тайёр набуд, аз ин рӯ каме онро мавқуф гузоштам. "Дер ояду шер ояд"-ро шиори худ намудам.

-Яъне аз худ боварӣ доред, ки ба мақсади дил хеш мерасед?

-Чаро не? Ин қадар заҳмату меҳнате, ки ман барои албомам кашидам, агар мухлисон онро қабул нақунанд, умедамро аз санъат меканам.

-Медонам, ки садоятон хеле хуб аст, аммо фаъолияташон на он қадар ба чашм аён...

-Рост мегӯед. Оҳангҳои сабуку бемантиқро хуш надорам. Агар дар ҳақиқат сурудат шунавандаи хешро пайдо намояд, бояд, ки сар то по суруд нав бошад.

-Пӯшида нест, ки оҳангу матнро бо нархи қиммат мефурӯшад. Худатон дар яке аз мусоҳибаҳоятон иброс намудед, ки пеши касе сархам нестед. Пас чӣ гуна чунин оҳангҳои гароннар-

хро харидорӣ намудед?

-Бо кўмаки яке аз дўстонам, зани хело бофарҳангу санъатдӯстдор - Бибимарям, ки зодаи Эрон ҳастанду дар Амрико зиндагӣ ва кор мекунанд, ман аз мушкилоти молиявӣ раҳоям. Ана ҳамин зани саҳидаст маро сарпарастӣ менамоянд.

-Хонум Марям шуморо ба Амрико даъват накарданд?

-Пешниҳодҳо буданд, аммо ман меҳоҳам натиҷаи фаъолиятамро дар ватани хеш бубинам, пасон андармони дигар корҳо гардам.

-Яъне чӣ кор?

-Меҳоҳам ба Амрико рафта, якчанд суруди тозаэҷодамро ба таври клип омода намоям.

-Консерт низ намоиш медадагистед?

-Аълон ба ин чиз пурра омода нестам.

-Клипи "Дурӯе мағу ба ин дили зор"-атон бо сифати хеле аъло наворбардорӣ шудааст. Онро дар кучо ба навор гирифтед?

-Суруди дар боло зикрнамударо дар шаҳри Тошканд бо дастгирии чанде аз дўстонам ба навор гирифтам.

-Дар шаҳри Тошканд бо қадом сарояндаҳои ўзбекзабон ошноӣ пайдо намудед?



-Вақте маро ба яке аз чорабиниҳо таклиф намуданд, дар он ҷо бо овозхонон Юлдуз Усмонова, Озода Нурсаидова, Шаҳзода ва чандин овозхонони ҷавон ошноӣ пайдо намудам.

-Суруд низ сароидед?

-Бале, суруди "Рафти зи пешам"-ро пешкаши тамошобинон ўзбекзабон гардондам.

-Чӣ гуна қабул намуданд?

-Хело хуб. Баъди анҷоми концерт Юлдуз Усмонова, ки барандагии маҳфилро ба ўҳда дошт, маро назди худ даъват намуда: "Агар хоҳӣ бо ман ҳамкорӣ кун" -гўён пешниҳод намуданд.

-Ба фикрам аз ин дида, бахти баланде нест, ки я



овозхони маъруф хунаратро бипазирад. Ҳамин тавр не?

-Албатта! Ин боз як таконе дар санъати овозхонии ман буд.

-Таклифи Юлдузро қабул кардед?

-Ростӣ дар ҳарос будам, ки оё бо Юлдуз метавонам ҳамкорӣ намуда ё не?

-Умедашро қандам гўед?

-Посухи ман маъноӣ онро надорад, ки ба пуррагӣ рад намудам, ҳоло дар андеша ҳастам. Чунки имрӯзҳо Юлдуз Усмонова танҳо дар шаҳри Тошканд зиндагӣ намекунад, ў бештари вақташро дар Туркия мегузаронад. Аз ин рӯ, ростӣ, ҳанўз ҳам дудилаам.

-Чӣ орзуе дар дил доред?

-Орзуи ягонаам ин аст, ки санъати ҷаҳониёнро бо чашми худ дида, бо қалбам эҳсос намоям баъдан дар санъати тоҷик саҳме гузорам. Бароям аз ин дида бахти баланде нест.

-Бигзор ба орзуҳои дили хеш бирасед.

Бо Моҳира соли қабли сўҳбате доштам. Вақте сабти сурудҳояшро шунидам, дилам гувоҳӣ меод, ки ў дар як муддати кўтоҳ мухлисонӣ сершуморе пайдо хоҳад намуд. Зеро сардои форами, сабки чади сурудхонӣ ва ҷур афтодани матну оҳангу сардои сароянда сурудаҳояшро нотакрор намудаанд. Вале... Дигар Моҳираро надидаму сурудҳои навашро низ нашунидам. Фикр кардам, ки шояд ў низ мисли дигар хунармандони навсафар аз мушкилоти олами санъат хаста шуда, касбашро иваз намуда бошад?

Бо мақсади фаҳмидаани ҳасби ҳолаш ба Моҳира занг задам.

Моҳира: Рӯ БА ГҲРЕЗ НАМЕНИҲАМ

-Моҳирабону аз сўҳбати мо соли сипарӣ гардид. Ҷаро дигар аз худ дарак намедеҳед?

-Ростӣ, соли гузашта бори ғам бар дўшам афтада буд. Яъне модари ғамгусору нозпарварамро аз даст додам. Ва чанд муддат дур аз саҳна низ гардидам. Ғами модар ҳеч гоҳ аз лавҳи хотири фарзанд дур намегардад, аммо аз тақдир



шукргузори намудаму албому нахустини худро бо "Ёди модар" иборат аз 12 суруд ба пуррагӣ омода кардам.

-Он аллақай ба дасти мухлисон расид?

-Насиб бошад, рўзҳои башу-мор мондааст.

-Моҳирабону, барои омода намудани албоматон бо қадом оҳангсозону шоирон ҳамкорӣ намудед?

-Аз оҳангҳои шодровон Соҳиб Нозимов ва Умедҷон Маҳмадов истифода бурдаам. Матнҳо бошанд аз устод Лоиқ, Ҳасан Чилаев ва Орзу Исоев мебошанд.

-То ҷое огаҳ ҳастам, худатон низ оҳангҳои хуб меофаред. Оё дар репертуаратон сурудҳое, ки моли худатон бошанд, ҷой гирифтаанд?

-Сурудҳои "Модар", "Дунё гузарон", "Дунёи фонӣ" моли банда мебошанд.

-Моҳирабону, оё умед доред, ки ба ҳадафи хеш мерасед? Яъне дар як муддати кўтоҳ дили мухлисонро ба даст меоред?

-Обрўву нуфузи ҳар як инсон дар дасти Худованд аст,

аммо агар Худо куняду ман ба ҳадафи хеш расам, ҳеч гоҳ инсонӣ заминӣ буданро фаромўш намесозам ва то ҷон дар бадан дорам, баҳри мухлисонӣ ватани азизам меҳнат хоҳам кард.

-Фикри оиладоршавиро намекунед?

-Ин масъала ба фаъолияти эҷодиям ягон вобастагӣ надорад. Бо вучуди ин аз Худо умедворам мардери насибам намояд, ки дар ҷодаи санъат дастгирам бошад.

-Аз гуфтаҳоятон бармеояд, ки ошиқ низ нашудаед?

-Ба калимаи "ошиқ" боварӣ дорам, аммо ба ҳуди ошиқон бовариам намондааст. Ман танҳо ишқи покро дар кинофилмҳо дидааму халос.

-Моҳирабону, бархе аз овозхонон баъди худро ба қавле шинохтани ситора шудан аз матбуоти даврӣ дурӣ мечўянд. Агар Худо куняду албому шумо мухлисонӣ зиёде пайдо кунад, шумо низ рӯ ба гурез мениҳед?

-Не рӯ ба гурез намениҳам. Охир, агар мухлисон набошанд, пас мо овозхонон баҳри кӣ чунин заҳмат мекашем? Шахсан ман ҳеч гоҳ аз мухлисонӣ азизам дурӣ намеҷўям ва ҳар он ҷӣ дархосте мекунанд бо ҷон қабулаш дорам.

-Овозхононе ҳастанд, ки оҳангҳои сарояндаҳои машхурро каме такмил дода, моли худам гўён муаррифи менамоянд. Ҳамчун овозхонӣ ҷавон нигоҳи шумо?

-Ба ақидаи ман агар овозхонӣ мо суруди ғӣ овозхонӣ шўҳратмандери гирифта, онро аз ў дида болотару волотар сароянд аҳсан бодо. Агар аз ўҳдааш набароянд, беҳтараш насароянд.

-Моҳирабону, шумо дар ягон ансамбл фаъолият доред?

-Ман ансамбли худро бо номи "Само" дорам.

-Нақшаҳои ояндаатон?

-Ниятҳои зиёде дорам, аммо пешгўиро хуш надорам.

-Сарпарастӣ хубе низ доштагистед?

-Сарпарастӣ банда Худо-ванди мутаъол мебошад, ки ҳамеша ва дар қадом ҳолате набошам, дастгирам аст.

-Дар тўйҳои ширкат меварзед?

-Бале, меҳнат гуфта, ин тўйҳои мардуми азизамро дар назар дорам, ки бо ҳамин меҳнат ман тавонистам албому нахустини хешро омода созам.

-Бароятон дар ҷодаи хунар пешравиҳоро таманно мекунем.



(давомаш)

-Духтари маро дар мактаб ба кор қабул мекуни. Дар пеши чашми ху-сураш кор карда гардад.

Директор ҳайрон шуд ва гуфт:

-Устод! Духтари шумо дар мактаби маркази ноҳия кор мекунад, ман чӣ хел ўро ба мактаб ба кор қабул мекунам?

-Ман ўро розӣ мекунонам, ки ариза навишта ба ин мактаб гузарад, гуфт мӯйсафед ва маслиҳатомез ба рӯи директор нигарист.

-Не, устод! Вай дар он мактаб нав ба кор сар кардааст. Баъд ба фикрам бар алайҳи Фарҳод он ҷо ба кор даромад. Агар устод, маслиҳати маро гиред, монед, духтаратон дар ҳамон ҷо кор кунад. Ин ба вай беҳтар мешавад. Боварӣ дорам, ки духтаратон фикри маро дастгирӣ мекунад, гуфт директор талаби устодашро рад карда.

Аммо мӯйсафед розӣ нашуд:

-Ман мехоҳам ин пиракии беақпро сазо диҳам, ки дар вақташ остони хонаамро охурча карду натавонист писари олуфтасатангаширо дар ҷояш шинонад.

-Гапи шумо дуруст, аммо айби мӯйсафед нест. Хонаю дари писараш ҷудо. Кай меравад, кай меояд, чӣ мекунад, намекунад, мӯйсафед аз кучо медонад? Ба фикрам, агар Фарҳод аз мактаби мо намерафт, ин воқеа рӯй намеодод, ҷавоб дод директор.

-Ин тавр ки бошад, дар вайронии оилаи духтари ман шумо ҳам гунаҳкоред, шогирди азиз? - рост ба чашмони директор нигариста гуфт падари Мастура.

Ин дам ба дар ангушт заданду онро кушоданд. Дар дами дар падари Фарҳод меистод. Аз чеҳрааш аён буд, ки мӯйсафед саҳт ташвиш дорад. Ҳарчанд директор мехост гӯяд, ки банд асту баъдтар дарояд, аммо падари Фарҳод бе пушт-пушт

вориди кабинет гардид.

Директор бо изҳори норизой гуфт:

-Устод, охир манн сӯҳбат дорам!

-Ман гапҳои шуморо шунидам. Барои рӯшани андохтан ба баъзе масъалае, ки миёни ману қудо душманӣ овардааст, бе пурсиш ба ин ҷо даромадам, гуфт падари Фарҳод.

-Чӣ хел масъала? Чӣ хел душманӣ? - худро ба нодонӣ андохт директор.

-Гуфтам - ку, ман ҳамаашро шунидам, гуфт мӯйсафед ва сипас ба падари Мастура рӯ оварда гуфт:

-Қудо, дар ин ҷо на ман гунаҳкорам на шумо!

-Ина бинед-а? Маро ҳам духтарам бадбахт шудааст ҳам ман дар бадбахтшавии ў гунаҳкор будам! - ба директор нигоҳ карда гуфт падари Мастура.

-Камтар тоқат кунед - охир? Шумо

-Акнун бовар кардӣ-мӣ? - гуфт падари Мастура.

-Ҳа, акнун бовар кардам! Аз шаб омада маҷбур дорад, ки ба ким-кадом Мохрухсор хостгорӣ равам. Аз шавҳар баромада як кӯдак доштааст. Гуфтам, ки "Ин ҳамон занакӣ ту барояш хонавайрон шуда-мӣ?" мегӯяд, ки "Не, мо ҳамдигарро дӯст медорему вай ба хонавайронии ман дахле надорад!". Лекин ману модараш аз чашмгурезониҳояш ба хулоса омадем, ки ин ҳамон занакӣ келин ме-гуфтагӣ аст. Ин занак сари бачаи маро тоб дода дилашро азхуд кардаасту маҷбур намудааст, ки занашро сар диҳад. Ана, ҳамин хел қудо! Рӯзе, ки ў келинро ҷавоб дода омад, ман бо вай гап назадам. Тамоми аҳли хонадон бо вай гап назаданд. Саг барин дар як кунҷи хона хобида саҳари барвақт гурусна баромада

ҶОДУГАР

чӣ хел математик, ки баромадани ҳосили амалро тоқати интизорӣ надоред? - гиламандӣ кард падари Фарҳод.

-Ҳа, хайр! Ана гӯш мекунам, гап занед! - гӯён падари Мастура ба қудояш гӯшу ҳуш шуд.

Падари Фарҳод ба фаҳмондан сар кард.

-Қудо! Вақте келин гуфт, ки шавҳараш як зани аз ду шӯ баромадаи бороҳаро ёфтааст, бовар накардам. Бовар накардам, ки чӣ тавр ким-кадом занакӣ кӯчагӣ метавонад як мардаки бақаллаю басаллаи хонаю дардорро бороҳа мекардааст.

рафт. Шумо бошед, айби ман мекунед. Худатон дар ҷои ман бошед, мекуштед писаратонро?

-Намекуштам, лекин чунон қамчинкорӣ мекардам, ки... - ҷавоб дод падари Мастура.

Аммо падари Фарҳод розӣ нашуда гуфт:

-Вай қудак аст, ки ман қамчинкорӣ мекунам? Муаллим, соҳиби обрӯ! Ман дигар ҳуқуқ надорам, ки обрӯи ўро резонам!

-Аммо вай худаш обрӯяшро резонд. Аз ҷойи кор пеш карданд, мудар ўро дигар ба ягон мактаб ба кор нагирифт. Э хайр, писарат чӣ маълумот дорад, ки ўро ба кор бигиранд? - ба қаҳр санг гуронд падари Мастура.

Падари Фарҳод ҳам ба қаҳр омад.

-Ту худат бо маълумоти синфи 7 як умр муаллим шуда кор карда омади писари ман бо синфи 10 наметавонад, ки дарс диҳад?

-Аз ту худат олий-мӣ? - паст наомад падари Мастура.

-Не, аз ман синфи 7.

-Ана, ана! Синфи 7! Лекин он вақт маълумоти синфи 7 маънои хатми

ГАРАНТИЙНО ЛЕЧУ СЛЕДУЮЩИЕ БОЛЕЗНИ:

- ВИТИЛИГО (сафедшавии пӯст)
- ЯЗВАЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ (захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта)
- ГЕПАТИТ, БОЛЕЗНЬ БОТКИНА (варами чигар ва зардпарвин)
- ПРОФИЛАКТИКА ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС И ВЫРАЩИВАНИЕ ВОЛОС (рехтани мӯи сар ва баровардани мӯи)
- БОЛЬ В СУСТАВАХ (дарди бугумҳо)
- БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА (зиқи нафас)

- ЭКЗЕМА (ҳамаи намудҳои шукуфа)
- ПРОСТАТИТ
- НАЧИНАЮЩИЙ ЦИРРОЗ ПЕЧЕНЬ
- ОСТЕОХОНДРОЗ, БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА (ҷамъ шудани намак дар пайвандҳо ва сунтунмуҳра)
- СВЕДЕНИЕ БОРОДАВКИ (нест кардани оза-хҳо)
- ПСОРИАЗ
- ГАЙМОРИТ (газаки пардаҳои бинӣ)

АДРЕС: ГИПРОЗЕМ, ДОМ 12, КВ. 53. ТЕЛ: 231-34-94



мактаби олиро дошт. Он вақт дар мамлакат мактаби маълумоти олий набуд. Аз ин рӯ ҳамаи маълумоти синфи 7-дошта кадр буданд, кадр! Аммо дар замони Фарҳод атроф пур аз мактаби олий. Писари ландаҳурат хондан нахост. Дарси тайёрии ҳарбиро аз ҳама фанни осонтарин до-нист...

Ба касе навбат надода гӯе дар ягон маҷлис баромад мекарда бошад, беист гап мезад падари Мастура.

-Муаллим, муаллим! Устод!- гӯён директор барои манъ кардани падари Мастура кӯшиш намуд.

Муаллим як ба тарафи директор нигоҳ карду боз гапашро давом дод:

-Магар наметавонист, ки аз имтиёзи хизмати ҳарбӣ истифода бурда, ақаллан ба хотири обрӯи падараш ба ягон мактаби олий дохил шавад?

Директор ба зарфи обгирӣ бо қалам зада истода гуфт:

-Устод! Албатта метавонист, лекин ҳоло гап дар он ки шумоён ду асосгузори ин мактаб бояд бо ҳамдигар ошӣ шавед!

-Ошӣ? Ҳеҷ гоҳ!- аз ҷои худ хес-

та бо зарда гуфт падари Мастура.

-Ин қадар бо ҳам гап задеду акнун қаҳригиатонро аз нав сар мекунед?- гуфт директор ва илова намуд:

-Айб нест, пирҳои кор?

-Баъди ин қадар гапу кор ман бо ӯ гап занам, ана ин айб мешавад! Мардум меғянд, ки "Фалонча нангу номус надоштааст. Духтарашро бо ду фарзанд байни роҳ кардаанду ин беномус бошад, бо онҳо сӯҳбату чақчақ карда гаштааст!- боз ҷавоб дод падари Мастура.

-Агар дар хонаи бобояшон гаштани набераҳо байни роҳ шудан бошад, набераҳоро диҳед, мо худамон нигоҳубин мекунем,- ба миёни гап даромад падари Фарҳод.

-Ту садқаи набера шавӣ! Чӣ хел забонат мегардаду набера талаб мекуни? Ана, ба хостгорӣ рав, ба келини нават. Пасмондаи як-ду шавҳар будааст, як фарзанд доштааст. Ана ҳамон фарзандро набера гир, калон кун. Самараи ким-кадом мардакро азхуд хондан ба шумоҳо мефорад,- гуфт падари Мастура баланд-баланд.

Директор аз ин гапҳо саҳт тарсид.

Ин суҳанҳо паст задани шарафи ҷавонмардӣ буд. Ва ӯ дар давоми "нутқи" навбатии муаллими математика чашм аз падари Фарҳод намеканд. Муаллимро аз аввалин сангзаниҳои падари Мастура авзоаш беҷо шудан гирифт. Аввало пилтҳои чашмонаш, баъд лабонаш ба паридан даромад. Вай кӣ аз аввал рост меистод, ногоҳ пойҳояш ларзида қат шуданду муаллим бо тамоми вазн якпахлӯ рафт. Директор ҷаҳида хеста ӯро дошт ва ба падари Мастура саҳт карда гуфт:

-Э бас кунед-е! Ёрдам диҳед!

Шояд падари Мастура дар ҳолати дигар ба қудояш ёрӣ наметод, аммо ҳолати ӯро дида тарсид ва бошитоб хеста аз тарафи дигар ӯро дошта дукаса ба болои курсӣ шинонданд.

-Ҷо нигоҳ карда истед, намурад ё наафтад. Ман аз паси духтур! - гӯён директор ба берун давид.

Аммо дар деҳа он замонҳо духтурро ёфтанд аз имкон берун буд. Нуқтаҳои тиббӣ, ки бо номи амбулатория амал мекарданд, танҳо дар маркази хоҷагиҳо буд. Дар деҳоти дигар аз хизмати тиббӣ чизе набуд. Аз ин рӯ директор ба сари роҳ баромада буд, ки "Москвич"-е омада истодааст. Байни роҳ баромада ӯро манъ кард.

-Ҷа, директор, вақти мурданат омадааст-гӯён ронанда мошинро манъ карда, дарро кушод.

Дар паси фармон яке аз сокинони ҳамина деҳа, ки дар маркази ноҳия кор мекард, нишаста буд. Директор саломдиҳиро фаромӯш карда гуфт:

-Шамсиддинҷон! Устодро бемориаш хурӯҷ кардааст. Ҷо зуд ба беморхона бурдан лозим!

-Гап нест, биёред!- гӯён ронанда мошинро ба ҳавлии мактаб ронд.

Лаҳзае пас директору падари Мастура падари Фарҳодро дошта аз дари мактаб баромаданд. Чанд нафари дар ҳавлибуда давида рафта, ба онҳо ёрӣ дода, муаллимро дар мошин шинонданд. Падари Мастура аз паҳлӯяш нишаста дошта истод. Директор аз паҳлӯи ронанда нишаст ва мошин ба роҳ баромад.

-Ҷӯраҷон! Илтимос, фақат намур!- ҳар гоҳ баланд мешуд овози падари Мастура.

(Давом дорад)



(аввалаш дар шумораи гузашта)

-Акаҷон, ман чиддӣ гап мезанам. Агар маро хоҳар гӯеду дар ҳақиқат дӯст доред, хоҳиши аввалу охирамро ба ҷо меоред,-гуфтам маъюс.

-Хайр, гап зан, ман барои ту ҷонамро медиҳам хоҳарҷон. Чӣ хоҳиш дорӣ?

-Ба ман дар шаҳр якто аққалан якхонагӣ харида диҳед. Ман аз оғил рӯфтани гов дӯшидану ҳезум кафондан безор шудам,-гӯён чашмонам гарқи ашк шуданду гиристам...

Бародарам сарамро сила намуда, аз ғаму кулфати ба сарам омада ғофил, каме андеша карду баъд:

-Рисолатҷон, хоҳари азизам, ту яккаву ягонаи мо ҳастӣ,

Лекин ин ҷо як масъалаи дигар аст,- гӯён забон хоид.

Ман ба модарам нигариста, аз ҷавоби бародарам ҳайрон шудам.

Дили модар гувоҳи ҳақ аст, мегӯянд, рост будааст.

Модарам ба ман рӯ овард:

-Рисолатҷон, бародарат мегӯяд, ки агар хона гирифта диҳем, боз шавҳарат аз худ наравад,-гуфт.

Бародарам низ гуфтаҳои модарамро тасдиқ карда:

-Ҳа, хоҳарҷон, модарам рост мегӯянд. Зиндагӣ ҳар рӯз шаҳду шакар нест, рӯзе нашавад, ки хонаи харидаам таънаи пешониат шавад,-гуфт.

-Акаҷон, ягон таънаву маломат намешунавам. Баръакс онҳо аз ман муттаҳам мешаванд,-гуфтам.

Бародарам бошад:

-Хуб, ҳоло бегоҳ падарам оянд, маслиҳат мекунему баъд он тарафашро мебинем,-гӯён ҷавоби аниқ надод.

То бегоҳ ба худ ҷои нишаст намеёфтам. Мехостам зудтар падарам ба хона баргарданду зудтар масъалаи хона ҳал шавад. Чунки хушдоманам ба ман ду рӯз мӯҳлат дода буд.

Вақти шом падарам низ аз кор баргаштанд. Маро дида шод шуданд ва аз пешониам бӯсида:

-Хуб кардӣ, ки омадӣ духтарҷон. Зиндагиат чӣ хел? Бубахш, ки дер-дер ба аёдат мерафтам. Хайр ту кори моро медонӣ-ку?-гӯён узрхоҳӣ намуданд.

-Ҳеҷ гап не дадаҷон, ман шумо-

ро мефаҳмам,-гуфтам.

Бародари хурдиям низ аз кор омад. Ҳама сафу чамъ сари дастархон нишаста, аз ҳар хусус сӯҳбат мекардем.

Падарам аз он, ки ман ҳам дар хона ҳастам шод гашта, ҳар замон:

-Хуб кардӣ омадӣ духтарҷон. Шавҳарат занг мезанад? Кору бораш соз аст? Пул-мул мефиристад, охир? - гӯён ҳолпурсӣ менамуданд.

Бародарам ба гап ҳамроҳ шуда шӯхиомез:

-Пулашро ку намедонам, мул мефиристодааст,-гӯён хандид.

Падарам низ табассуме намуда, ба дастархон баъди истеъмоли хӯрок оини карда, назди оинаи нилгун нишастанд. Филми ҳиндугиро намоиш медоданд. Бародарам ба қаҳрамони филм- ҷавони ҳиндуе, ки аз ҳисоби маъшуқаи пулдораи зиндагӣ мекард, диққат дода ба ман рӯ

менигаристу як ба падарам. Бародарам рамузи модарамро фаҳмида:

-Оча, канӣ суҳан аз шумо,-гуфт.

Бечора модарам ба андеша фуру рафту намедонист чӣ гӯяд. Бародарам ваъи модарамро пай бурда:

-Дада, як ба рангу рӯи Рисолат диққат диҳед,-гуфта ба ман ишора намуд.

Падарам бодикқат ба чеҳраи ман назар кард:

-Чӣ шудааст ба ў? Як духтари зебои хушандом дорам,-гӯён маро назди худ хонд.

-Не дадаҷон, рангу рӯи Рисолат зард аст, зиндагӣ дар қишлоқ танг омадааст. Ҳар рӯз ҳезум кафондану ба говҳо эм додан магар осон аст? -гапро аз дур оғоз намуд.

-Ҳеҷ гап не, одам аз кор кардан баҳра мебардорад. Иззати хушдоману аҳли оилаашро ба ҷо орад, давлати сари мост,-гуфт.

Арӯси

«ДАР ҶИЛЛА ГҮМ»

овард:

-Рисолат, ин Раҷив хислати Фарҳоди туро доштааст-ку? -гӯён қоҳ қоҳ зада хандид.

Ман каме ранҷида:

-Худо нишон надихад акаҷон,- гуфтам ва аз сухани бародарам каме дилам хичил шуд.

Падарам бародарамро сарзаниш намуд:

-Ахмақ, ин чӣ гапи гуфтагӣ? Кай домоди мо аз ҳисобамон хӯрдааст? Бечора дар ғарибиҳо заҳмат кашид, ду танга меёбад ё не. Ту бошӣ язнаатро ба ҷои он, ки бо кор таъмин кунӣ, таҳқир карда истодай! - гуфт.

-Дадаҷон ман ҳам ба Рисолат гуфтам, ки ба шавҳараш занг занад, ман ба ў кор ёфта медиҳам,-ба худсафедкунӣ гузашт бародарам.

Модарам намедонист чӣ тавр мақсади маро фаҳмонад. Як ба ман

-Не дадаҷон, Рисолати мо зеби чунин корҳои деҳаро надорад,-гуфт.

-Ба ҷои ўро тасалли додан, ин чӣ суҳанест, ки ту мегӯӣ?! -сарзаниш намуд бародарамро.

Бечора намедонист чӣ тавр мақсадашро ба падарам фаҳмонад. Гапро гоҳ аз машриқ сар мекарду гоҳе аз мағриб. Аммо пай бурд, ки чунин бопарда фаҳмонданро падарам намефаҳмад, кушоду равшан бо ў сӯҳбат кард:

-Дадаҷон, додаршӯи Рисолат Шамшод бачаи калон шудааст, имрӯз ё фардо ўро зан медиҳанд. Чӣ мешавад, ки ба Рисолат дар шаҳр як хона харему зиндагиашро ҷудо кунем?

Вақте бародарам номи Шамшодро ба забон гирифт, аз тарс аз ҷоям начунбидам. То давоми мақсадашро фаҳмидам, ки сад бор мурдаву аз нав зинда шудам. Падарам суҳа-



нҳои ўро бодикқат гўш карда:

-Ҳоло ҳамин тавр гўй Рустам? Рисолат зеби қишлоқ надорад гўй? -бо ханда тарафи ман нигарист.

-Ҳа дадаҷон, Рисолат зеби қишлоқ надорад! -сухани падарамро тасдиқ кард ў.

-Хайр шавҳараш дар Русия кор карда истодааст, шояд, ки пули хона ҳам чамъ карда бошад,- кинояомез гуфт падарам.

-Аз куҷо чамъ карда метавонад? Бечора домод як сол мешавад, ки дар ғарибӣ пули қарзи тўяшро ҳам қанда наметавонад,- ба гап ҳамроҳ шуд модарам.

-Барои чӣ Рисолатро ба ин почаканда додед? Магар барои ў домоди арзандае пайдо намешуд? -ба гап ҳамроҳ шуд бародари хурдӣ.

-Ту чим шин. Вақте, ки зан гириф-

тиву духтардор шудӣ, баъд ҳаёти духтаратро худат ҳал кардан гир! Дар ин замон бой ҳам як бурида нон мехўраду камбағал ҳам,- сарзаниш намуд падарам ўро.

Ҳама хомўш шуданд. Ман бошам, аз ҳама хомўштар нишастам ва оби дидаам рўямро мешусту чизе намегуфтам. Падарам ба ман нигариста, ашки маро дид:

-Духтарам, магар кори деҳот дар ҳақиқат вазнин аст? Ё худат дар шаҳр зиндагӣ кардан мехоҳӣ? - гуфт.

Вақте ба модарам нигаристам ў бо ишора гуфт, ки дарди диламро бигўям.

Ман бо нўги рўймол ашки чашмонамро пок намуда:

-Дадаҷон, як соле, ки дар деҳа зиндагӣ мекунам, гўё нисфи умрам-

ро хазон кардам. Чунон кори деҳа вазнин будааст, ки диламро гирифтааст дадаҷон. Илтимос як хона харида диҳед,-гўён илтиҷо намудам.

Модарам низ сухани маро тасдиқ намуд:

-Ҳа, мардақҷон ба духтари эркаатон як хона харида диҳед. Бечора духтаракам азоби сағро мекашад,-гўён дилаш ба ҳоли ман сўхта гиря кард.

-Хушдоманат розӣ аст, ки туро ҷудо кунад? -пурсид аз ман падарам.

-Ҳа, дадаҷон, хушдоманам худашон гуфтанд, ки духтари шаҳр тоқати кори деҳаро надорад. Келину писарам дар куҷо зиндагӣ кунанд, хушбахт бошанд, барои ман давлати калон аст,- гуфтанд.

-Ман худам назди хушдоманат рафта, маслиҳат мекунам. Агар ў ризо бошад, хона гирифтани мушқил нест, -гўён ба сўхбат хотима бахшид падарам.

-Дадаҷон, шумо кай ба хонаи ман меравед? - намедонистам чӣ тавр миннатдори худро баён созам.

-Фардо корҳоям зиёд аст, баъди ду ё се рӯз насиб бошад, меравам,-гўён ваъда доданд.

-Ин тавр бошад, маро фардо бародарам ба хонам баранд, то ки ин хушхабарро ба хушдоманам расонам,-худо хушнуд вонамуд сохта гуфтам.

-Ту ба хушдоманат чизе нагўй, ман ки рафтам, баъд маслиҳат мекунем,-ҷавоб дод падарам ва боз афзуд:

-Барои чӣ фардо меравӣ? Ақаллан ду-се рӯз меҳмон шав, каме истироҳат кун, охир кори деҳа ба дилат задааст-ку бачам? -намедонам ба чӣ хотир падарам кинояомез чунин гуфтанд.

Аз як ҷиҳат хурсанд будам, ки кор ба хубӣ анҷомид. Аммо аз тарафи дигар дилам хичил буд, ки мабодо аз даҳони хушдоманам сухани ноҷо барояд.

Ба ҳар ҳол ман нақшаи худамро кашида будам. Агар падару бародаронам якҷо шуда, ба ман хона харанд, хушдоманам аниқ аст, ки хонаро ба номи худаш ё писараш мегузаронад. Ман бошам, ба ивази хона ҳам хомўшии онҳо ва ҳам писарамро талаб мекунам. Ин ягона мақсади ман буд...

(Давом дорад)



ХҶУРОКИ ГҶШТИИ ГУРҶӢ

Маҳсулот: 500-700 гр. гҶшт, 4 дона помидор, 3 бехпиёз, 3 дона бодиринги намакин, 4-5 пора сирпиёз, 1 баста чаъфарӢ (петрушка), 150 гр. об, якчандто қаламфури гарданг (гвоздика), мувофиқи табъ намак ва мурч.

Тарзи тайёр намудан: гҶштро реза карда, мурч пошед. Бодиринги намакин, пиёз ва помидорро шаклан майдаи чоркунча реза намоед. Сирпиёзро майда намоед, нисфи сирпиёз ва ним пиёзро бо помидор ва бодиринг омехта, ба тоба резед. Ба рӯяш гҶшт, пиёз ва сирпиёзи пасмондаро рехта, сабзичот (зелен)-и майда резакардаро пошед. Пас аз қаламфури гарданро мондан об резед, хҶрокро дар тафдони тафсонии оташи паст дар давоми 1,5 соат пазед.



ХҶУРИШИ МАҶОРИӢ

Маҳсулот: 200 гр. ҳасиби дудхурда (копчѐная), 100 гр. қаламфури сабзранги булғорӢ, 150 гр. бодиринги намакин, 100 гр. пиёзи сабз, 250 гр. майонез, намак, мурч.

Тарзи тайёр намудан: қаламфури булғориро аз донаҳояш тоза карда ба пораҳо буред. Ҳасиб, бодиринг, пиёзро чоркунча реза намоед, пасон ҳамаашро омехта, ба рӯяш майонез резед. Мувофиқи табъ намак ва маҳсулоти дорувор (пряность) илова намоед.

КАБОБИ АФЛЕСУНИӢ

ГҶшти мурғро ба пораҳо ҷудо намуда, бо пиёзи майда резакарда омехта созад. Ба рӯяш шарбати як дона лимӯро афшурда, намак, мурч пошед ва якчанд соат дар яхдон нигоҳ доред.

Себ ва афлесунро шаклан чоркунчаи миѐна реза намоед. ГҶштро аз яхдон гирифта, ба миѐнаш помидор, себ ва афлесунро монда, ба сик гузаронед, пасон дар тафдони газ пазед.

Барои тайёр намудани қайла (соус): ба равғани растанӢ хардал (горчица), асал резед ва омехта намоед. Пиёзи ҳалқашакл ва сирпиёзи майда резакардаро ҳам илова намуда, ҳамаашро боз омехта созад. Кабоби тайёрро ба табақча кашида, бо қайла ва сабзичот (зелен) ба дастархон гузored.

Маҳсулот: 2 кило гҶшти беустухони мурғ, 400 гр. пиёз, 1 дона лимӯ, 4 дона себ, 2 дона афлесун, 10 дона помидори майда, сабзичот (зелен), намак, мурчи нокуфта. Барои қайла: 12 қошук равғани растанӢ, 1 қошукча хардал, 1 қошук асал, 1-2 дона сирпиёз.



НАМАК ДАСТѐРИ БЕМИННАТ АСТ

Намаки ошии муқаррарӢ барои рафъ намудани бештари мушкилиҳо ба кадбонуҳо ѐри расонида метавонад:

- Пеш аз тайёр намудани хҶрок дегро бо намаки калон шӯед, ҳеч гоҳ зераш намегирад.

- Ҳамеша ҷилодор будани зарфҳои булӯриро хоҳед, онҳоро бо миқдори баробари омехтаи намак ва сирко пок созад.

- Барои осон ва ба зудӢ дарзмол намудани либосҳо ба хокаи ҷомашӯӢи ним пиёла намак илова созад. Бо истифодаи ҳамин усул ранги дастархон ва саҷоқҳои аз зиѐд шустан оҳарашон рехтаро барқарор намуда метавонед.

- Гулҳои сунъиро, ки ба хонадон зеб мебахшанд, ба даруни халтачаи намакдор монда ларзонед, тоза мешаванд.

- Барои набаромадани ранги либос ба оби ширгарм як каф намак илова намоед.

- Халтачаҳои намакдору дар зарфи биринҷигоҳдорӢ монед, ҳашарот зарар намерасонад.

- Кордро пеш аз тез намудан дар оби намакдор монед, тезияш вақти зиѐд рафъ намешавад.

- Қолинро бо маҳлули намакдор тоза намоед, рангаш бештар кушода мешавад.

МАСПИҲАТ БА КАДБОНУ

- Ба зудӢ тағйир наѐфтани сифати хҶриши сабзавотиро хоҳед, сабзавоти гарм ва хунукро омехта нанамоед.

- Барои начаспидани хаамири хамиртурушдор ба дастонатон равғани растаниро бимолед.

- Барои он, ки картошкаи аз турбтарошак гузаронидаатон ба зудӢ сиѐх нашавад, каме шир омехта монед.

- Тундии пиёзро равондан хоҳед, онро 20 дақиқа дар оби хунук ва ѐ 10 дақиқа дар сармодон (морозилка) нигоҳ доред.

- Барои ширин шудани хҶриш ба сабзавоти ҷушидаистода пӯсти лимӯро партоед.



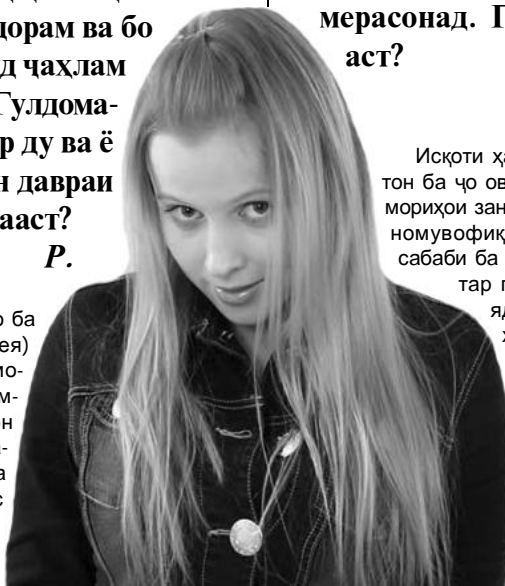
Ба суолҳои шумо номзади илми тиб
Корманди Шоистаи Тоҷикистон
Саидҷон Нодирӣ посух медиҳанд.

ТАРТИБИ ГУЛДОМАНИЯМ ТАҒЪИР ЁФТААСТ

Синнам ба сӣ расидааст. Ҳеч гоҳ ҳаёти чинсӣ нагузаронидаам (яъне шавҳар надорам ва бо марде ҳамхоба нашудаам). Зуд-зуд чахлам меояд, худро дошта наметавонам. Гулдоманиям мувофиқи тартиб набуда, дар ду ва ё се моҳ ба вукӯъ меояд. Оё дар ман давраи катъи гулдоманӣ оғоз ёфта истодааст?

Р.

Ҳамеша асабӣ шудан дар бештари ҳолатҳо ба муддати тӯлонӣ гулдоман нашудан (амениорей) сабаб мешавад. Ин ҳол рафта-рафта, ба тамоми гулдоман нашудан низ сабаб шуданаш мумкин аст. Шумо барои болидатабӣ шуданатон кӯшиш намоед. Мушкилоти ҳешро асабонӣ нашуда, оромона рафъ созед. Чунин амал ба ҳолати ботиниятон ҳам таъсир расонида, пас аз он хуб шудани тартиби гулдоманӣ мумкин аст.



ИСҚОТИ ҲАМЛ ЗАРАР МЕРАСОНАД?

Дар вақте, ки худам интизор набудам, ҳомиладор шудам. Лекин барои нигоҳубин намудани тифл омода нестам. Вақте исқоти ҳамл намудан хостам, наздиконам гуфтанд, ки чунин амал ба саломатӣ зиён мерасонад. Гуфтаи наздиконам рост аст?

Ф.

Исқоти ҳамл (аборт)-ро танҳо дар бемористон ба ҷо овардани духтури соҳибтаҷрибаи бемориҳои занона даркор аст. Чунки дар шароити номувофиқ исқоти ҳамл намудан метавонад сабаби ба тан афтидани инфекция шуда, дартар гирифтори оқибатҳои шадид намояд. Дар бисёр ҳолатҳо исқоти ҳамли худсарона ба сурух шудани бачадон низ оварда мерасонад. Дар натиҷа манбаи инфекцияҳо падида омада, эндометрит инкишоф меёбад. Исқоти ҳамлро то ҳафтаи ёздаҳуми ҳомиладорӣ ба ҷо овардан лозим аст. Исқоти ҳамли дар дувоздаҳафтагӣ амаликарда барои саломатии зан хеле хавфнок мебошад.

Саросема истеъмом намудани хӯроки нисфирӯзӣ ба чигар таъсири манфӣ мерасонад. Гастрит ва дигар кулли бемориҳои меъда дар натиҷаи нодуруст ва саросема истеъмом намудани хӯрок ба вукӯъ мепайванданд. Хуб, барои ба бемориҳои меъда гирифтормашудан чӣ бояд кард?

Бо ин мақсад вақти ноништа шӯла (каша)-ҳои гуногунро истеъмом намоед. Нисфирӯзӣ барои хӯрдани шӯрбо кӯшед. Моддаи сафеда ҳам мисли карбогидратҳо ва витаминҳо ниҳоят муҳим аст. Аз

истеъмоли гӯшти обпаз ва бодиринг ҳам ба организм манфиати хуб мерасад. Ҳоло дар он хусус ибрази андеша менамоем, ки вақти саросема истеъмом сохтани хӯроки нисфирӯзӣ ба кадом чиҳатҳо таваҷҷӯҳи қиддӣ зарур аст.

Дар бештари ҳолатҳо барои истеъмоли хӯроки нисфирӯзӣ вақт ва имкон пайдо намесозед? Шояд дар чунин лаҳзаҳо барои бо кулча (булочка) ва маҳсулотҳои хушк (Ролтон, сухари) "фиребидан"-и меъ-

вғанӣ ба фаъолияти чигар таъсири бад мерасонанд. Чунин тарзи истеъмоли хӯроки нисфирӯзӣ вақти беш нагузашта шуморо маҷбур месозад, ки боз ғамаи шикамро хӯред.

Модоме чунин бошад, пас ҳини нисфирӯзӣ чӣ гуна анвои ғизоиро истеъмом сохтан мувофиқи мақсад аст? Марҳамат, ба маслиҳатҳои мо таваҷҷӯҳ намоед!

Нисфирӯзӣ истеъмоли чормағз, чормағзи заминӣ манфиат дошта, баробари эҳсоси серӣ организми Шумо бо қувва

ОҚИБАТҲОИ НОХУШИ БОШИТОБ ХҶРОК ХҶРДАН

даи худ кӯшед? Лекин чунин тарзи истеъмоли хӯрок беҳуда аст. Бояд барои хӯрдани маҳсулотҳои ба саломатӣ нафъовар кӯшиши намоед.

Аз истеъмоли картошкаи бирён (чипс) ва маҳсулотҳои хушк худдорӣ намудан беҳтар аст. Чунки аввалан онҳо аз ҳад зиёд шӯранд ва шӯрӣ барои фаъолияти дилу рағҳои хунгард зарар дорад. Истеъмоли чунин маҳсулотҳо бинобар дар таркибашон зиёд будани зирвориҳо ба шахсон гирифтори бемориҳои меъда тавсия намешавад. Баъдан чунин маҳсулотҳо бинобар сепра-

(энергия) таъмин мешавад.

Ҳини саросемагӣ тановул намудани йогурт фоидаи бештар дорад. Витамини В, моддаҳои калий ва магний таркиби йогурт барои организми инсон манфиати зиёд мерасонанд.

Инчунин организмро бо витаминҳои фаровон таъмин намудани тармевахоро фаромӯш насозед!

Ба ҷои ширинҳои истеъмоли нон, помидор ва бодирингро одат намоед.

Дар ёд доред: саломатии шумо танҳо ба худӣ шумо даркор аст!



МАЙОНЕЗ САБАБИ ФАРБЕҲӢ МЕШАВАД?

Хардал (горчица) барои аз вазни барзиёд раҳои ёфтани ёрӣ мерасонад. Оё он барои меъда зарар надорад?

Духтури эндокринолог ба ман истеъмоли майонезро манъ намуд. Гӯё майонез касро фарбеҳ месохтааст.

Раҳима Атоуллоева, донишҷӯ

-Барои рафъ ёфтани вазни барзиёд парҳези дарозмуддат доштан даркор аст. Доруҳои пастсози иштиҳоро қабул намудан ва аз ҳама асосияш, ҳамеша бо тарбияи бадан, варзиш машғул шудан даркор аст.

Андашаи он, ки хардал барои кам шудани вазн ёрӣ мерасонад беасос аст, баръакс он воситаи иштиҳовар аст. Инчунин дар вақти бештари бемориҳои меъдаю рӯда (илтиҳоби меъда -гастрит, захми меъда ва рӯдаи дувоздаҳангушта, холетсистит, панкреатит, дарди рӯдаи ғафс -колит) истеъмол намудани хардал мумкин нест.

Истеъмоли майонезро манъ кардани эндокринолог дуруст аст, чунки дар таркиби он то 5-30 дарсад раған ҳаст. Бинобар ҳамин сабаб таомҳои майонез иловашударо истемол накардани одамони вазнашон барзиёд мувофиқи мақсад аст.

Фаромӯш нанамоед, ки ба зудӣ камвазн шудан ҳам ба қисми зан таъсири манфӣ мерасонад: дар рӯй оғанҳо падида меоянд, қабати пӯст овезону пажмурда мешавад.

ИСТИФОДАИ КРЕМ БА ОДАТ ТАБДИЛ МЕӢБАД?

Аз сабаби хушк будани пӯсти рӯям ҳамеша крем мемолам. Чанде қабл дугонаам гуфт, ки дар натиҷаи истифодаи ҳамешагии кремҳо рӯй ба крем одат менамояд. Оё дар ҳақиқат чунин аст?

Нилуфар

-Зан рӯяшро беист нигоҳубин намуда, рӯзе 2-3 маротиба крем бимолад, худ аз худ пӯст ба крем одат менамояд. Аз молидани крем худдорӣ намояд, пӯст ба зудӣ хушкидан меоғозад. Аз ҳамин сабаб ба рӯй креми рағанаш камтарро молидан ва баъзе рӯзҳо ба ҷои крем пюреҳои меваҷоту сабзавотро ҳамчун ниқоб истифода бурдан мумкин мебошад. Масалан, якто картошкарро обпаз карда, майда намоед ва як қошқ сметана илова созед, пасон ба пӯсти рӯятон бимолед. Пӯсти рӯй мулоим ва аз витаминҳои даркорӣ таъмин мешавад. Ба ғайр аз ин аз духтуркосметолог маслиҳат пурсед. Зеро тағйир ёфтани обу ҳаво ва фаслҳои гуногуни сол ҳам ба пӯсти рӯй таъсир менамоянд. Барои нигоҳубини рӯй крем ва ниқобҳои истифодашавандаи мевагино нав намуда истодан даркор мебошад.

Дар натиҷаи ҳодисаҳои, ки дар ҳаёт дучор шуда меистанд, фаъолияти системаи асаби инсон халал ёфта, организм хаста мегардад. Ин ҳол ба оғозшавии бармаҳали давраи пири инсон оварда мерасонад. Барои пешгирии пиришавии бармаҳал саҳми неъматҳои шифобахш назаррас аст. Аз ҷумла чормағзи заминӣ, рағани растанӣ, зардии тухм ва ғизоҳои мухталифи сервитаминро истеъмол намудан манфиат дорад. Инсон ҳамин

тартиби ба таври қатъӣ муайянсохта қабл аз хӯрок менӯшад. Чоряк истакон будани миқдори шир лозим аст. Дар натиҷаи истеъмоли чунин дору рағно мулоим мешаванд ва хавфи падидаҳои варамҳои гуногун аз миён меравад. Шавқун аз сар дур шуда, рӯшании чашм тақвият меёбад. Муолиҷа аниқ ба ҷо оварда шавад, бадан ҷавон мегардад.

Дар ҷадвал тартиби истеъмоли дору оварда шудааст. Шумо ёздаҳ рӯз мувофиқи



АЗ ПИРШАВИИ БАРМАҲАЛ ҲАЗАР!

неъматҳоро тибқи меъёр истеъмол намоед, барвақт пир намешавад ва худро бардам эҳсос месозад.

Тибқи маълумоти аз тибби бостонӣ гирифташуда доруи бо усули заёл омодагардида ҳам барои бақувват намудани организми инсон, рафъи хастагӣ, беҳсозии умумии мубодилаи моддаҳо, аз қабатҳои рағану оҳақ тоза кардани бадан таъсири мусбӣ мерасонидааст. Барои омодаسازی чунин доруи шифобахш 350 грамм сирпиёзро хуб шушта, тоза ва майда намоед. Пасон 200 грамм сирпиёзи майдакардари ба зарфи шишагӣ рехта, 200 грамм спирти 96 фоиза илова сохта, даҳони зарфро хуб маҳкам намуда, дар ҷои торики салқин давоми 10 рӯз нигоҳ доред. Баъди сипарӣ шудани ин муддат аз докаи ғафс гузаронида, фишурда, 2-3 рӯзи дигар нигоҳ медоред. Ҳамин тавр дору барои истеъмол омода мешавад. Ҳамин дору ба шири хунук чакконда, тибқи

ҳамин тартиб доруи мазкурро истеъмол намуда, пасон боз ёздаҳ рӯзи дигар менӯшад. Ҳини ёздаҳрӯзаи дуюм истеъмол намудани дору барои ба шир чаккондани он аз ҷадвал ба тартиби баръакс истифода мебаред.

Миқдори чакраҳои ба шир иловашаванда	Рӯзҳои нӯшидан	Ноништа	Нисфирӯзӣ	Бегоҳӣ
	Рӯзи 1-ум	2	2	3
Рӯзи 2-юм	4	5	6	
Рӯзи 3-юм	7	8	8	
Рӯзи 4-ум	10	11	15	
Рӯзи 5-ум	13	14	15	
Рӯзи 6-ум	15	14	13	
Рӯзи 7-ум	12	11	10	
Рӯзи 8-ум	9	8	7	
Рӯзи 9-ум	6	5	4	
Рӯзи 10-ум	3	2	1	
Рӯзи 11-ум	2,5	2,5	2,5	



КАРТОШКА НА ТАНҲО ФИЗОСТ...



Дар таркиби картошка ба ғайр аз крахмал (пўстро нармӣ мебахшад) витаминҳои рафъсози ожангҳо, аз рихинак поксози пўст - А, В, С мавҷуданд. Боиси миқдори фаровони микроэлементҳои таркибаш картошка варами зери чашмонро рафъ намуда, зидди варамиҳои пўст муборизаи фаъолона мебарад.

ТАРЗИ ИСТИФОДА

- Барои захмҳо. Мағзи картошка вақти зардобгириҳо, дамал, яъне пучак ва ба русӣ фурункул муфид аст. Пюреро ба ҷойи дардманд баста, дар ҳар 2 соат иваз менамояд.

- Барои пўсти ҳассос. Пюреи картошкарӯ бо шир, рағани растанӣ ва зарди тухм омехта, дар ширгармиаш ба рӯй бимолед. Худро ба пуррағӣ озод нигоҳ доред ва ниқобро пас аз 15 дақиқа бо ҷўшобаи бобуна (ромашка) шўед. Пас аз истифодаи ниқоби картошкагӣ рӯйро аввал бо оби ширгарм ва пасон бо оби хунук хуб чайқонидан даркор аст.

- Ниқоби зидди афсурдаҳоли (стресс). Ба як истакон пюреи картошка шарбати як дона лимуро омехта, ба рӯй бимолед. Ним соат нигоҳ дошта, пасон албатта бо оби хунук шустушў намояд. Чунин табобат оқибатҳои шаби беҳобиро хеле хуб рафъ месозад.

Барои пўсти хушк. Картошкаи бо пўшташ ҷўшондари тоза карда, аз дандонҳои хурди турбтарошак гузаронед ва ба он як қошуқ сметана илова намуда, ба муддати 15 дақиқа ба рӯй бимолед, пусти Шумо мулоим мешавад.

МАНФИАТИ БОДИРИНГ



Бодиринг аз 95 фоиз об - оби "зинда" иборат аст, обе, ки феврал ба ҳуҷайраҳои организм ҷаббида мешавад. Дар таркибаш витаминҳои мухталиф мавҷуданд: витамини С пўстро аз осебҳо муҳофизат мена-

мояд, витамини П-2 ба пўсти пажмурда нафъ дорад, В-2 нафасгирии пўстро тақвият мебахшад, витамини РР ҷойҳои кафида, шамолкашии пўстро даво мешавад.

ТАРЗИ ИСТИФОДА

- Замони варамидаи қавақҳо. Бинобар аз хоб сер нашудан ва дар муқобили компютер муддати зиёд ништастан варамидаи овезон шудани пўсти зери чашмон имкон дорад. Метавонед ин муамморо тавассути истифодаи бодиринг рафъ намояд. Як пора бодирингӣ ҳалқашакл резакардари ба муддати 10-20 дақиқа ба чашмон гузошта, пасон бо сачоқи намнок чашмонро пок созед.

- Барои пўсти рағани. Бодиринг тоза карда, ба ҳоли пюре оред ва ба он як қошуқ йогурти ширин набударо омехта ба рӯй бимолед ва пас аз 20 дақиқа бо пахтаи дар об таркарда рӯйро тоза намояд.

- Барои пораҳои пўст. Бодиринг пораҳои пўстро ҳамвор намуда, пораҳояшро кўтоҳ месозад. Як дона бодиринг тоза намуда, аз турбтарошак гузаронед ва ё ба воситаи миксер омехта созед. Марҳами ҳосилшударо ба сачоқ (салфетка)-и пахтагин молида, ба рӯй гузоред. Пас аз 10-20 дақиқа рӯйро аввал бо оби ширгарм ва баъд бо оби хунук чайқонед.

- Барои пўсти хушк. Ба истакон якчанд пора бодиринг ҷой намуда, аз рӯяш шири нав ҷўшида пухтаро рехта, дар ҷойи хунуктар доред. Шири аз бодиринг тайёршударо аз доқа гузаронида, метавонед ҳар субҳ бо он рӯйи худро тоза намояд.

ТАВАЧЧҲҲ! Ниқобҳоро аз сабзавоти тару тозаи хуб шуста тайёр намоед. Агар дар пўсти шумо нисбати аллергия майл бошад ва ё дар рӯй сабзидани барзиёди муй ба мушоҳида расад, аз ниқобҳои сабзавоти истифода накардан мувофиқи матлаб аст.

МАСЛИҲАТҲОИ МУФИД

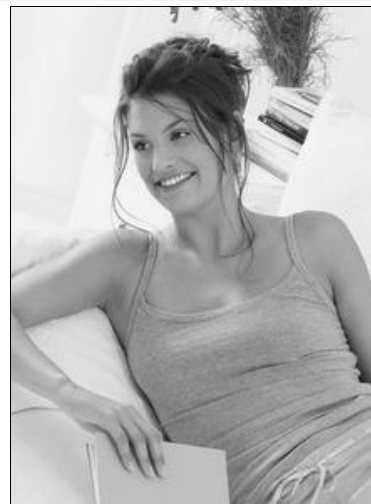
-ба дастон молидани шарбати ҳар гуна мевачоту сабзавот фоида дорад;

-ҳафтае як маротиба нохунорӣ (маникюр) намоед, дастони Шумо ба зеб ва парваришёрфта мешаванд;

-ҳини ранг молидани нохунҳо аз лакҳои босифат истифода баред, нохун зарар намеёбад. Барои аз ранг тоза намудани нохунҳо мувофиқи имкон аз воситаҳои атсетон надошта истифода созед;

-қабл аз нохунорӣ дастони худро якчанд дақиқа дар оби ширгарми содаи истеъмолӣ иловашуда ванна намоед (1 литр об 1/2 қошуқча сода). Пас аз истифодаи ванна ба атрофи нохунҳо креми ғизобахш молиданро фаромӯш насозед;

-вақти ҳамвор намудани нохунҳо ба онҳо шакли байзавӣ (овальный) диҳед. Атрофи нохунҳоро чуқур ҳамвор намоед, ки кафидани нохун ва ворид шудани инфексияро боис мегардад.





Маҳфили шиносии

Бароят
БАХТ

МЕХОҲАМ

Нишонӣ:
ш. Душанбе, хиёбони
Саъдии Шерозӣ-16,
ошёнаи 10
Телефон:
95-165-29-56

**Танҳо рӯзҳои сешанбе ва чоршанбе аз соати 9.00 то 16.00
шумо имкон доред бо телефон муроҷиат намоед.**

ИНҲО БАХТИ ХЕШРО МЕЧҶҮЯНД:

ЗАН- 399 Зани 49-сола, ўзбек, сокини шаҳри Душанбе, маълумоташ миёна, сарошпаз, (алҳол, хонашин аст), соҳиби ду фарзанди оиладор аст, қадаш-1,60, вазн- 53 кг, меҳоҳад бо марди: "ичмайдиган, чекмайдиган, ишловчӣ, оилаи таъминлайдиган, инсонии тушинадиган инсон бўлишини хоҳлардим, ёши 50-65" оила барпо созад.

ДУХТАР- 401 Духтар, 34-сола, зодаи ноҳияи Ваҳдат, ҳоло дар шаҳри Душанбе истиқомат дорад, маълумоташ миёна, ҳамшираи шафқат, айни ҳол кор намекунад, қадаш-165 см, вазн-62 кг, меҳоҳад бо марди синнаш 35-43-солаи соҳиби кору манзил оила бунёд созад.

-Агар мард 1 ё 2 фарзанд дошта бошад, бок нест.

ЗАН- 403 Зани 29-сола, зодаи шаҳри Ваҳдат, сокини пойтахт, маълумоташ миёна, хонашин, соҳиби як духтарча, меҳоҳад бо марди хонадор, мӯъмину мусулмон, ки хислати бад надошта бошад, як-ду фарзанд дошта бошад, оила барпо намояд.

-Дар ҳонаи волидон бо бародорону ҳамсаронашон зиндагӣ дорад. Бинобар ин меҳоҳам бахти худро пайдо намоям. Бо собиқ шавҳарам ман гӯё 7 сол зиндагӣ қардам. У дар Россия буду ман дар ҳонаи падару модари вай.

ЗАН- 405 Зани 62-сола, сокини шаҳри Душанбе, омӯзгор, фарзандонаш оиладоранд, меҳоҳад бо марди синну солаш мувофиқ, ки дар шаҳри Душанбе манзил дорад, оила барпо кунад.

-Албатта зарур аст, ки мард шароит дошта бошад, танқисие надошта бошад. Ман манзил надорам.

МАРД- 233 Марди 46-сола, сокини шаҳри Душанбе, маълумоташ миёна, бинокор, фарзанд надорад, бемории сафедии пӯст дорад, қадаш- 166 см, вазн-68 кг, бо духтари 18-25-солаи худотарс оила барпо қарданаст.

-Ман ҷои кор ва ҳавлӣ дорам. Орзу дорам, ки фарзанде дошта бошам.

ПИСАР- 236 Ҷавони 32-сола, зодаи шаҳри Роғун, маълумоташ оли нопурра, асосан дар Россия меҳнат мекунад, вазнаш- 70 кг, қад-180 см меҳоҳад бо духтаре шинос шуда оила бунёд намояд, ки пеш аз Ҳама хурмати падару модарашро донад, соҳиби маълумоти олий, аз хонадон одамони бомаърифат, ҷобуку чаққон бошад, аз қору бори хона натарсад, эрки хона набошад, гапбардор бошад.

-Шароити зиндагӣ ман, Худоро шукр, нағз. Ман аз оилаи босаводам. Модарам муаллима буд, ҳоло нафақагир, падарам дар сохтмони НОБ-и Роғун кор мекард, ҳоло машғули қору бори хона. Худам дар Россия кор мекунаму дар Москва меҳонам. Баъди хатми таҳсил дар Тоҷикистон зиндагӣ қарданӣ ҳастам.

Меҳоҳам духтареро ҳамсари худ бинам, ки нрдидаву напӯшида, дурӯя фиребгар набошад. Аз гапи ман набарояд, хусуру хушдоманашро мисли падару модараш хурмат кунад.

МАРД- 238 Марди 55-сола, сокини ноҳияи Ҳисор, маълумоташ олий, омӯзгор, соҳиби 5 фарзанд, қадаш 170 см., вазн-72 кг. Меҳоҳад бо зани то 40-сола, ки соҳиби манзил аст, оила барпо намояд.

-Ҳамаи фарзандонам оиладор мебошанд. Оилаам ба наздик аз ҷароҳӣ баромада, касали мебошад. Бо иҷозати худаш зан мегирам.

МАРҲАМ МЕХОҲАМ

МАРД- 241 Марди 39-сола, сокини ноҳияи Ёвон, маълумоташ олий, соҳиби 4 фарзанд, қадаш- 170 см., вазнаш - 64 кг., меҳоҳад бо духтари босавод, бомаданият оила барпо намояд.

-Ҳамсарам диламро шикаст... Марҳаме меҳоҳам. Сар аз замин бардоштаниам ва боварӣ дорам, ҳар бонуеро, ки ҳамсари ман хоҳад буд, хушбахт месозам. Шароити зиндагӣ хуб аст.

ТАНҚИСӢ НАДОРАМ

МАРД- 242 Марди 47-сола, сокини шаҳри Душанбе, маълумоташ миёнаи техникӣ, ошпаз, чор фарзанд дорад, ки ҷудо зиндагӣ мекунад, қадаш 175 см., вазн - 67 кг., бо духтар ё зани меҳрубони 35-45-сола, ки аз ўҳдаи қорҳои рӯзгор барояд, оила барпо қарданаст.

-Се сол пеш аз оилам ҷудо шудаам. Ҳоло соҳиби қору хуб ҳастам, танқисие надорам. Танҳо орзу менамоям, ки бо бонуи бомаърифату меҳрубон шинос гардам.

ИНТИЗОРИ БАХТАМ

ЗАН- 406 Зани 28-сола, сокини ноҳияи Ҳисор, маълумоташ миёнаи махсус, ҳамшираи шафқат, соҳиби 1 писарча, хушқаду соҳибҷамол ва хушмуомила, қадаш - 168 см, вазн - 56 кг, меҳоҳад бо марди 35-40-сола, ки зиндагиро мефаҳмад, ростгӯ, фарзанддӯст ва соҳиби қору манзил аст, оила барпо кунад.

-Ҳамсари собиқам бадмастӣ мекарду зулму ситамии зиёдро бар ман раво дидааст. Косаи сабрам лабрэз гашт. Ҳоло дар ҳонаи падару модар интизори бахт ҳастам.

ДЎЗАНДА ВА ПАЗАНДАИ МОҲИРАМ

ЗАН- 407 Зани 37-сола, сокини шаҳри Қўрғонтеппа, маълумоташ оли нопурра, соҳиби қору хуб аст, соҳиби 3 духтар, хеле хушқаду соҳибҷамол аст, лаҳни хуше дорад, қадаш тахминан - 168 см., вазн - 62-63 кг., меҳоҳад бо марди мусулмони нексиришт, ки майзада набошад, фарзандонашро падарӣ қарда тавонад, оила барпо намояд.

-Аз чизе танқисӣ намекашам, дўзанда ва пазандаи моҳирам, танҳо манзили истиқоматӣ надорам. Шавҳари собиқам нашъаманд буд ва дар Россия зан гирифтааст.

Телефони боварии маҳфили шиносии "БАРОЯТ БАХТ МЕХОҲАМ":

95-165-29-56

Маълумотҳои навтаринро дар ҳафтаномаи "03- Ёрии таъҷилӣ" мутолиа намоед

ТАВАЧЧҶҮХ КҮНЕД!!!

Бе пешниҳоди анкетаи дар ҳафтаномаи "03- Ёрии таъҷилӣ" ҷойдошта ягон хоҳишу дархости шумо ба инобат гирифта намешавад!

МАРД- 240 Марди 50-сола, сокини н. Қўлоб, маълумоташ олий, аслан омӯзгор аст, вале бо тичорат шугл меварзад, қадаш- 165 см., вазнаш- 78 кг. Меҳоҳад бо зани ҳалиму меҳрубон, ки ботини зебо дорад, оила барпо кунад.

-Ман манзил надорам, вале хунари бисёр дорам, соҳиби мошини "Некси" ҳастам. Ман бо сабаби бемории занам ва яқдигарнофаҳӣ аз ӯ ҷудо шудаам.

МАРД- 157 Марди 55-сола, сокини пойтахт, миллаташ ўзбек, қаннод, чор фарзанд дорад, меҳоҳад бо зани мӯъмину мусулмони синнаш аз 35 то 50-сола оила барпо кунад.

-Агар зан фарзанд дошта бошад ҳам, муқобил нестам. Аз ҳамсарам 17 сол пеш ҷудо шудаам.

МАРД- 159 Марди 72-сола, сокини н. Ҳисор, ўзбек, раиси хоҷагии деҳқонӣ. Меҳоҳад бо зани синнаш аз 50-сола болои бефарзанд, намозхон, ки худашро хурмат мекунад, оила барпо созад.

-Ман солим ҳастам, ҳамаи шароитҳоро дорам, ҷи қадаре Худованд умрам додааст, меҳоҳам бо хурсандӣ гузаронам, ба курорт, истироҳатгоҳҳо равам. Ман занро эҳтиром менамоям ва ҳамсари ман хор нахоҳад шуд. Сарвари келинҳо хоҳад шуд. Фарзандонам ҳам танҳо бо маслиҳати ӯ қору хоҳанд қард. Танҳо зарур аст, ки зан савод дошта бошад.

МАРД- 162 Марди 47-сола, сокини пойтахт, маълумоташ олий, соҳиби қору манзил, фарзанд надорад, бо духтар ё зани аз 25 то 32 -сола, бефарзанд, миллаташ тоҷик ё ўзбек оила бунёд қарданаст.

-Агар зан қоргар бошад, бехтар аст. Фикр мекунам, ки зани хубро хушбахт қарда метавонам. Қадам -187 см, вазнам -75 кг.

МАРД- 163 Марди 47-сола, сокини пойтахт, маълумоташ олий, меҳоҳад ба духтари мӯъмину мусулмон, ки тамоми хунарҳои барои зан заруриро медонад (дўзанда бошад, боз хубтар), синну солаш то 30-сола, қадаш -164 см, сафедрӯ, хандонтабиат оила бунёд созад.

-Шароити хуби зиндагӣ дорам. Хизматчи давлатӣ ҳастам. Сабаби танҳоиям он аст, ки банди қорҳои давлатӣ ҳастаму имкон надорам, ки дар кӯча бо духтарон шинос шавам. Сад шукр ҳамин хел маҳфил вучуд дорад. Ташаккури беадад мегуям. Худоро шукр, ман намозхонам, бо сигору нос, нӯшоқиҳои спиртӣ умуман ошноӣ надорам.

МАРД- 165 Марди 40-сола, сокини шаҳри Душанбе, соҳибқор, соҳиби ду фарзанд, меҳоҳад бо духтари ҷиддӣ, қоматбаланд, сафедрӯ, намозхон, синну солаш аз 25 то 35-сола, ҷаҳонбинияш васеъ, оила барпо намояд.

-Бо сабаби даҳолати волидон оилаи мо вайрон шуда буд. Ҳоло ҳамаи шароитҳоро дорам, соҳиби қору манзил. Варзишро аз кӯдаки дӯст мебаронам то ҳол ба машқу тамрин машғулам. Филмҳои истехсоли Россия ва биллиард низ маро писанд мебошанд.

МАРД- 167 Марди 47 -сола, сокини ноҳияи Варзоб, маълумоташ миёна, ихтисосаш челонгар (слесар), 3 фарзанд дорад. Меҳоҳад бо зани ахлоқи хуб доштаи 30-40 сола, ки ба қадри зиндагӣ мерасад, оила бунёд намояд.

-Ман ҳамаи шароитҳоро дорам, вале зан бефарзанд бошад, бехтар аст.



ИНҶО БАХТИ ХЕШРО МЕЧҶҮЯНД:

МАРД-169 Марди 50 -сола, сокини шаҳри Душанбе, ихтисосаш хуқуқшинос, маълумоташ олий, соҳиби 5 фарзанд бо зани хонашини синнаш аз 30 то 45 сола оила бунёд намуданист.

-Мушкиливу танқисие дар хона надорам. Ҷамаи шароитҳо муҳайё мебошанд. Бечора ҳамсарам аз дунё гузашт.

ПИСАР -171 Чавонмарди 33 -сола, сокини шаҳри Душанбе, маълумоташ олии тиббӣ, дар яке ширкати хориҷӣ кор мекунад, то ҳол оиладор нашудааст, меҳодад бо зани соҳиби маълумоти олии тиббидоштаи синнаш аз 23 то 27 -сола оила бунёд намояд.

-Шароити хуби зиндагӣ дорам. Акнун меҳодам, ҳамсари мувофиқ пайдо намоям.

ПИСАР -173 Чавони 24 сола, ўзбек, сокини ш. Душанбе маълумоташ миёна, ихтисосаш таъмиргари пойафзол, ҳамчунин шими костюмҳои мардона

Шахсони бе ШИНОСНОМА ва СУРАТ ба маҳфил ҳозиршуда қабул карда намешаванд!

медўзад, меҳодад бо духтар ё зани то 22 солаи хонашин ё дўзанда оила барпо кунад.

-Ман ҳамроҳи волидонам зиндагӣ мекунам ва писари ягона ҳастам. Шароити зиндагӣамон хуб аст. Хубтар мешуд, агар ҳамсари ўзбек пайдо мекардам.

МАРД- 175 Марди 52-сола, сокини ш. Сарбанд, ихтисосаш мутахассиси барқ, дар яке аз корхонаҳои хориҷии шаҳри Душанбе кор мекунад, ду фарзанд дорад. Меҳодад бо зане оила барпо кунад, ки эҳтиромӣ шавҳар, хурду бузургро донанд, аз 36 то 46-сола бошад.

- Қадам- 176 см, вазн- 72 кг. Дар шаҳри Сарбанд соҳиби манзили шахсӣ ҳастам. Ҷамаи шароитҳоро дорам.

МАРД- 177 Марди 79-сола, сокини шаҳри Душанбе, ошпаз, миллаташ ўзбек, муллои калон ва замонавӣ, тозагидўстдор меҳодад бо зани тозаву озода, ки синнаш аз 50 болост, оила барпо созад.

-Зан бояд эҳтиромӣ шавҳарро бидонад, ба қадраш бирасад.

ДУХТАР 311 Духтараки 26-сола, сокини ноҳияи Бобоҷон

Ғафуров, ихтисосаш муҳосиби корхонаи санотӣ, соҳиби кор аст, меҳодад бо чавонмарди синну солаш мувофиқ ва соҳиби манзили кор оила бунёд созад.

-Дар оила муҳимтар аз ҷама ҳамдигарфаҳмист. Зану шавҳар аҳл бошанд, ҷамаи корҳо саҳл мешаванд.

ЗАН-313 Зани 50-сола, сокини ш. Душанбе, хонашин, ду фарзанди баркамол дорад, вазнаш-65 кило, қадаш- 165 см. Меҳодад бо марди аз 50-сола боло, ки кор кунад аз ўздаи таъмини зан ҳаматарафа барояд, намозхон бошад, оила бунёд созад.

-Агар мард ба Маскав равуо дошта бошад, ҳамроҳаш меравам. Зеро ҳоло танҳоям. Шароитам бад аст. Писарам дар Маскав. Меҳодам хонаамро ба иҷора супорида, бо марде, ки маро интиҳоб менамояд, зиндагӣ кунам.

ЗАН-315 Зани 25 сола, қадаш 170 см, вазн -50 кг, сокини пойтахт, маълумоташ олий, духтур, фарзанд надорад, меҳодад бо марде оила барпо намояд, ки ба зиндагӣ бо назари қиддӣ нигоҳ кунад, орий аз одатҳои бад, соҳиби маълумоти олий ё миёна, бо ҷои кор ва манзил таъмин бошад.

-Кор мекунам, шароити зиндагӣам хуб аст. Ҷамроҳи падару модарам зиндагӣ дорам, қадам 160 см, вазнам 73 кг.

ЗАН-317 Зани 34-сола, сокини пойтахт, маълумоташ олии иқтисодӣ, муваққатан бекор аст, бефарзанд, соҳибҷамол бо марди ростқавл, меҳнатдўст, қавириода, хушқаду қомат, хушмуомила оила бунёд карданист.

МАРО ФАРЗАНД ЛОЗИМ АСТ

ЗАН-408 Зани 34-сола, сокини ноҳияи Айни, маълумоташ миёна, ихтисосаш - соҳибкор, фарзанд надорад, қадаш - 165 см., вазн - 60 кг., бо марди занмурдаи намозхон, ки соҳиби манзил аст, майли соҳибкорӣ дорад ва синну солаш то 45-сола аст, оила бунёд намуданист.

-Орзуи ман, пеш аз ҷама, соҳиби фарзанд гардидан аст. шароити зиндагӣам бад нест. Лекин соҳиби замин ҳастаму манзил надорам. Панҷ сол мешавад, ки танҳой мекашам.

ЧАВОНИ АЗ 18 ТО 20-СОЛА ЛОЗИМ АСТ

ДУХТАР- 409 Духтараки 16-сола, сокини шаҳри Душанбе, маълумоташ миёнаи но-пурра, хунари дўзандагӣ меомўзад, қадаш - 167 см., вазн - 40 кг., меҳодад бо шахси меҳрубон, намозхон, боодоб, синнаш аз 19 то 20-сола оила барпо карданист.

-Шароити зиндагӣи оилаамон бад нест, вале бо тақозои зиндагӣ ба маҳфил муроҷиат намудам.

ДОРОИВУ НОДОРӢ, СУРАТУ СИМОӢ МАРД ФАРӢЕ НАДОРАД

ДУХТАР- 410 Духтари 24-сола, сокини пойтахт, маълумоташ олий, ихтисосаш - муҳандис, қадаш - 168 см., вазн - 46 кг., бо шахсе, ки ҳаматарафа бомаърифат ва арзанда, соҳиби маълумоти олий, кор ва манзил, инсонӣ замонавӣ аст оила бунёд кардан меҳодад.

-Дороиву нодорӣ, сурату симои мард бароям аҳамияте надорад. Дар давраи таҳсил дар мактаб касби дўзандагиро аз бар намудам будам. Панҷ соли донишҷӯӣ аз даромади маҳсули кори худ зиндагӣ ба сар бурдам. Ҳоло соҳиби қорам, моашам ба худам мерасад. Мутаассифона, дар ин давру замон каманд чавонмардоне, ки ба қадри дониш, хунару захираи духтарони соҳиби маълумоти олий бирасанд. Ман меҳодам ҳаёти худро бо шахсе бипайвандам, ки аробаи зиндагиро яқҷоя бикашем, ба қору бори яқдигар монеа нашавем ва ҳамдигарфаҳмӣ дошта бошем.

МУҲИМ СОҲИБИ ОРУ МАНЗИЛ БОШАД!

ЗАН-411 Чавонзани 37-сола, сокини шаҳри Кулоб, маълумоташ миёна, хонашин, маъноби гурӯҳи сеюм, оромтабиат, меҳнатдўст, озодакор, хушфелъу авор асту бо марди то 50-солаи Худотарс, мўмину мусулмон, ҳалиму меҳрубон оила барпо карданист.

-Муҳимаш он аст, ки аз одатҳои бад орий, соҳиби қору манзил бошад. Ман дар хонаи падару модар зиндагӣ мекунам.

ЗАНИ АЗ 45 ТО 60-СОЛА ЛОЗИМ АСТ

МАРД-243 Марди 65-сола, сокини ноҳияи Истаравшан, маълумоташ олии музғорӣ, вазнаш- 78 кг, қад- 1,76 м, меҳодад бо зани оқила, меҳрубон, ширинсухан, мўмину мусулмон, покизаю покдоман оила барпо намояд.

-Синну солаш аз 45 то 60-сола бошад. Ман фарзанд дорам, лекин ҷамаи онҳо оиладор ҳастанду аз ман ҷудо зиндагӣ мекунанд. Айни ҳол ман қору мекунам, соҳиби вазирам.

ЗАН - 319 Чавонзан 21-сола, сокини шаҳри Сарбанд, ихтисосаш -барномасозии компютер, фарзанд надорад, бо марди босавод, соҳиби қору ва манзил, ки ба қадри зиндагӣ ва ҳамсар мерасад, оилаи солим бунёд намуданист. Қадаш 167, вазн -68 кг.

-Меҳодам, ки синну соли мард аз 35 боло набошад ва то охири умрамон яқҷоя зиндагӣ қунему фарзандони аҳлу солаҳ тарбия намоём. Ҳоло ман бо падару модар зиндагӣ мекунам.

ДУХТАР -321 Духтараки 25 -сола, сокини шаҳри Душанбе, маълумоташ олии но-пурра, омузгор. Меҳодад бо чавонмарди то 30 -солаи намозхон, боодобу саводнок ва соҳиби қору манзил оила барпо намояд. Вазнаш -50 кг., қад -160 см.

-Маҳфили "Бароят бахт меҳодам!" ҷоест, ки одамон воқеан ба ҷустуҷӯи бахт меоянд. Ман ҳам итминон дорам, ки хонадонеро обод ва шахсеро хушбахт намуда метавонам.

ЗАН -323 Зани 32 -сола, сокини ш. Душанбе, хонашин, фарзанд надорад, бо марди то 45 -солаи соҳиби қору манзил, ҳалолу пок, орий аз одатҳои бад ки ба қадри зан мерасад ва вафодору инсондўст аст, оила барпо карданист. Қадаш -165 см. вазн -66 кг.

-Бо сабаби бемории шавҳар соҳиби фарзанд нагардидем.

ЗАН-325 Бонуи 35 -сола, сокини ш. Душанбе, ихтисосаш ҳамшираи шафқат, фарзанд надорад, қадаш - 165 см. вазн -50 кг меҳодад бо марди мўмину мусулмон, Худотарс ва соҳиби манзил оила барпо намояд.

-Ҳоло дар хонаи бародарам зиндагӣ дорам. Шароитамон хуб аст. Аз ўздаи ҷамаи корҳо мебароям ва итминонам қомил аст, ки метавонам хонаеро обод ва мардеро хушбахт созам.

ЗАН -327 Бонуи 29 -сола, сокини н. Рўдакӣ, дўзанда, алҳол хонашин аст, фарзанд надорад, бо марди то 35 -солаи хоксор оила барпо карданист.

-Ман илова бар он, ки соҳиби фарзанд нестам, фарзанд дошта ҳам наметавонам. Аз ин ру, бо марде издивоҷ карданам, ки маро мувофиқ бошад: аз ў ҳам фарзанд намешуда бошад ... ё тифли хурдакҷе дошта бошад, ки ба меҳру муҳаббати модар ниёз дорад. ... Аслан, аз зиндагӣ рӯҳафтаодам. Меҳодам зинда шавам. Ба фикрам, танҳо фарзанд метавонад зиндаам кунад. Бинобар ин, беш аз ҷама модар шудан меҳодам.

ЗАН- 329 Зани 28-сола, сокини н. Рўдакӣ. Маълумоташ миёна, хонашин, соҳиби 1 фарзанд. Меҳодад бо марди муҷарради соҳиби қору манзил ва орий аз одатҳои бад синнаш аз 28 то 40-сола, оилаи солиму тифоқбунёд кунад.

-Шавҳарам ба Россия рафта, дигар барнагаштааст.

ЗАН- 331 Зани 38-сола, сокини н.Ҳисор, дўзанда, соҳиби як духтарча. Меҳодад бо марди Худотарси покнатин, ки аз ҷама гуна хислатҳои бад орист, синнаш аз 37 то 48-сола аст, оила бунёд кунад.

-Азоби бехонагӣ маро рӯҳан хаста кардааст. Меҳодам бароям шахси хубе насиб гардад, ки минбаъд ҳеҷ гуна ноқоимӣ набином. Ман бо шавҳари аввалаам ҷамагӣ 5 моҳ зиндагӣ кардаам. Қадам- 160, вазн- 40.

ДУХТАР- 333 Духтараки 20-сола, зодаи н. Шаҳринав. маълумоташ миёнаи техникӣ, барномасозии компютер, хушқаду қомат. Қадаш -165, вазн- 60 кг, соҳибҷамол, бо чавон ё марди қоматбаланди хушмуомила. Худотарс, орий аз одатҳои бад, аз 20 то 30-сола, ки ба қадри зиндагӣ мерасад, оилаи солим барпо карданист.

ЗАН- 335 Чавонзани 25-сола, сокини шаҳри Душанбе, маълумоташ миёна, барномасозии компютер, бефарзанд, зебову хушқад, бо шахси хонадор, коргар, хушмуомила ва фарзанддўстдор оила барпо карданист, ки манзили шахсӣ дошта, аз падару модараш ҷудо зиндагӣ кунад.

-Ягон камбудӣ надорам. Меҳодам фарзанддор шаваму зиндагӣи хуш дошта бошам. Дигар дучори фиреби зиндагӣ нагардам.

ДУХТАР- 337 Духтари 25-сола, сокини н. Ёвон, ўзбек, дўзанда, хонашин, хушқаду қомат. Меҳодад бо марди боинсоф, намозхон, соҳиби қору оила барпо намояд.

-Меҳодам, ки мард ба қадри ман бирасад ва то охири умр бо ҳам бошем. Синнаш аз 25 то 32-сола бошад.

Роҳбари маҳфили шиносӣ Нўмон Низомӣ

Чунин мешуморанд, ки агар шахс рашк дошта бошад, пас дӯст медорад. Ин ақида на танҳо дар байни мардуми мо вучуд дорад. Барои фаҳмидани муносибати миллатҳои гуногун ба эҳсоси рашк кофист, ки достонҳои ошиқонаи онҳоро varaқ занед. Аксари одамон ақида доранд, ки ишқ бе рашк вучуд дошта наметавонад. Оё дар ҳақиқат чунин аст? Ва рашк аз кучо пайдо мешавад?



Ҳамсарии БАДРАШК

Мутахассисон- равоншиносон ин масъаларо ҳамачониба мавриди омӯзиш қарор дода, ба хулосае омаданд, ки воқеият дар ҳолатҳои зерин зуҳур меёбад:

1. Муҳаббати нигаронидашуда. Ин натиҷаи тамоюлҳои шахсии инсонии бадрашк ба хиёнат аст. Одатан, ба шахсе, ки рашк дорад, чунин менамоянд, ки шарикӣ ӯ низ айнан ҳамин эҳсосотро дорад. Ин гуна рашк дар ҷои муҳаббати хомӯшшуда ба вучуд меояд.

2. Муҳаббате, ки ҷой карда шудааст. Ин гуна рашк дар натиҷаи таҷрибаи ҳаётии бадастомада ба вучуд меояд. Имкон дорад, ки волидон, ҳамкорон ё дӯстон замоне хиёнат намудаанд ва ё ин танҳо таҷрибаи шахсист, ё тамошои филмҳо ва мутолиаи асарҳои бадеӣ чунин ҳиссиётро ба вучуд овардаанд, ки гӯё дар атроф ҳама ҳамдигарро хиёнат мекунанд.

РАШКИ ЗОЛИМОНА

Ин намуди рашк, одатан, дар одамони якраву золим ба вучуд меояд. Онҳо худбовару хасисанд, аз одамон дурӣ меҷӯянд ва қариб ҳамеша сардмуомилаанд. Ин гуна шахсон назди атрофиянашон талаботҳои бузург

мегузоранд, ки ичро кардани онҳо ниҳоят душвор ва баъзан ғайриимкон аст. Одатан, ин одамон қариб ҳеҷ гоҳ худро гунаҳкор эҳсос наменамоянд ва мекушанд тамоми бори масъулиятро бар дӯши атрофиян ва шахсони наздикашон бор намоянд. Ҳамеша нисбат ба шахсияти худ тавачҷӯӣ бештар талаб менамоянд. Ва агар чизе талаботи эшонро қонеъ насозад ва ба табъашон мувофиқ наояд, пас онҳо ҳамеша омодаанд, бо сабаби ночизтарин хархаша оғоз кунанд ва ё аз пашша фил бисозанд. Агар дар муносибатҳои сардӣ ба вучуд ояд (дар байни ҳама гуна ҷуфтҳои баъзан сардшавии муносибатҳои мушоҳида мегардад), ин гуна шахсон сабаби ин ҳолатро дар он мёбинанд, ки дар рӯзгори маҳбубашон шахси дигар пайдо шудааст.

РАШКЕ, КИ ДАР НАТИҶАИ ПОЙМОЛ ГАШТАНИ ҲУҚУҚҶО ПАЙДО МЕШАВАД

Одатан, инҳо одамоненанд, ки асабҳои ноором доранду девори намкашро мемонанд ва камбудихоӣ хешро аз будаш зиёдтар нишон додан мехоҳанд, хислатҳои ба худ нисбат медиҳанд, ки дар вучудашон нест. Онҳо ро аз роҳ задан, асабонӣ кардан осон

аст, онҳо ба зудӣ рӯҳафтада мешаванд. Ин гуна шахсон худро беқувват мешуморанд ва хаёл мекунанд, ки ҳаргиз муносибаташон бо дигарон хуб намешавад ва тақдирӣ барои худ бофташон онҳоро ҳамеша дар азоб нигоҳ медорад. Онҳо ҳамеша ба дӯстдоштаашон эҳтиёткорона муносибат менамоянд. Ҳама гуна дигаргунӣ хоҳ бар ҷониби худбиво хоҳ бадӣ, дар майнаи онҳо ҳодисоти гуногунро тавлид месозад, ки ба ояндаи дур тааллуқ хоҳад дошт. Ин одамон пешакӣ хулосаҳои хоҳанд дошт, ки бо воқеият умумияте надоштанишон мумкин аст. Дар дили ин гуна шахсон шубҳаву нобоварӣ ҳамеша ҷой дорад.

Бархе аз шахсони бадрашк нотавонии худро бо он рӯйпӯш менамоянд, ки худро шахси худбовар, қатъият дошта нишон додани мешаванд, гӯё тамоми умр хушбахту хурсанд ҳастанд. Лекин ин танҳо ниқоб аст, ки зеро он шахси ҳассосу зудранҷ панаҳ бурдааст. Навъу намудҳои дар боло зикршудаи инкишофи рашк дар алоҳидагӣ ҳеҷ гоҳ ба назар намерасад. Зеро зиндагӣ басо мураккаб аст. Пас чӣ лозим аст, ки то чӣ андоза ту бадрашк ҳастӣ? Қабл аз ҳама ин барои худи ту ва дӯстдоштаат зарур аст. Бо ин роҳ ту худро беҳтар мешиноӣ, баҳои ту ба рафтору муносибатат воқеӣ мегардад. Маълумоти бадастоварда ту ро ёри мерасонад, ки на танҳо рӯйкӣ, балки дар ҳақиқат ҳам ба ҳазлу шӯҳҳои дӯстону наздиконат эътибори надихӣ.